6.057 Hovädzie rezne zapekané so syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,80	0,80	1,10	1,10	1,40	1,40	1,60	1,60
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
strúhanka	1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
cibuľa	0,40	0,30	0,50	0,40	0,60	0,5 0	0,80	0,70
vajcia	40	2,00	50	2,50	60	3,00	70	3,50
syr tvrdý	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	72		85		98		111	
hmotnosť mäsa v g	42		50		58		66	
hmotnosť šťavy v g	30		35		40		45	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezne, ktoré osolíme. Naklepeme v strúhanke, obalíme v rozšľahaných vajciach. Po oboch stranách opečieme v čiastke oleja. Opečené rezne poukladáme do pekáča, pridáme očistenú, pokrájanú na oleji opraženú cibuľu a do l/3 podlejeme vodou. Prikryté dusíme v rúre do mäkka. Nakoniec pridáme postrúhaný syr a zapečieme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a 20 minút povaríme.
Príloha: zemiaky, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	864	207	15,46	11,8	4,9	9,4	0,4	49,6	1,6	0,060	0,0	0,2	0,3	0,2
B	1066	256	18,25	15,8	6,7	9,9	0,5	63,3	1,9	0,075	0,1	0,2	0,5	0,3
C	1303	313	21,42	20,0	8,6	11,6	0,5	85,7	2,2	0,093	0,1	0,2	0,0	0,3

D	1541	370	24,84	23,2	9,8	14,9	0,8	112,5	2,5	0,111	0,1	0,3	0,8	0,4